Research Paper | Education | E-ISSN No : 2454-9916 | Volume : 11 | Issue : 2 | February 2025

उच्च प्राथमिक स्तर (कक्षा 6, 7 एवं 8) के विद्यार्थियों के स्वास्थ्य शिक्षा जागरूकता को मापने की प्रश्नावली का निर्माणः एक शोध उपकरण के रूप मे

डॉ. दिनेश कुमार मौर्य[1], डॉ. विशाल गुप्ता[2]

[1] एसोसिएट प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष, शिक्षाशास्त्र विभाग एम. एल. के. पी. जी. कॉलेज, बलरामपुर, उत्तर प्रदेश

[2] पूर्व शोध छात्र (शिक्षाशास्त्र बी.एच.यू) एवं अतिथि प्रवक्ता, शिक्षाशास्त्र विभाग एम. एल. के. पी. जी. कॉलेज, बलरामपुर, उत्तर प्रदेश

ABSTRACT

प्रस्तुत शोध आलेख अपने मूल शोध विषय पी–एच.डी. शिक्षाशास्त्र पंजीकृत काशी हिन्दू विश्वविद्यालय वाराणसी 542/2018 दिनाँक 6 फरवरी 2018 "एन इनटरवेंशनल स्टडी आन स्कूल हेल्थ एजुकेशन एट अपर प्राइमरी लेवल विद स्पेशल रिफरेसं टू आयुर्वेद (विशाल गुप्ता एवं डॉ वन्दना वर्मा 2022)" के शोध परिणामों से अभिप्रेरित हैं। जिसमे उच्च प्राथमिक स्तर (कक्षा 6, 7 एवं 8) के शिक्षार्थियों के स्वास्थ्य शिक्षा के परिप्रेक्ष्य मे जागरूकता को मापने की प्रश्नावली के निमार्ण, उसके प्रशासन एवं उसके निष्कर्षो से अवगत कराने का प्रयास निहित है। आज विश्व के अधिकांश देश और उन अधिकांश देशों के अनेक शिक्षाशास्त्री इस बात पर एक मत हैं कि हमारी शिक्षा नीति ने अनेक पहलुओं की तरफ बहुत हद तक संकीर्ण दृष्टिकोण रखा हैं। कुछ क्षेत्र तो एसे है जिस पर अभी बहुत काम किया जाना बाकी हैं। स्वास्थ्य विशेषकर हमारे स्कूली उम्र के किशोरों का स्वास्थ्य उन्ही मे से एक हैं। यदि हम अपने किशोर छात्र–छात्राओं को ये बता पाने में सफल हो जाते है, तो हम पाएगें कि आदत निर्माण की इस अवस्था कक्षा 6, 7, 8 उम्र 10 से 15 वर्ष मे ही हमारे 21 वी सदी के युवा किशोर, भावी जीवन की उन तमाम सारे विकासगत जटिलताओं की प्रवृत्ति और तदनुकूल अपनी शारीरिक आवश्यकताओं को समझकर समायोजन की क्षमता विकसित कर पाने में अपेक्षकृत कुछ अधिक क्षमतावान और सक्षम हो सकेगें बनिस्बत वर्तमान की तुलना मे। ये लेख और इसी प्रयोजन को ध्यान में रखकर किया गया अनुसंधान कार्यो से अभिप्रेरित है जिसके अभिप्रेरक और मार्गदर्शक डॉ दिनेश कुमार मौर्य (एसोसिएट प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष, शिक्षाशास्त्र विभाग एम. एल. के. पी. जी. कॉलेज बलरामपुर उत्तर प्रदेश) है।

KEYWORDS: स्वास्थ्य, शिक्षाशास्त्र, स्वास्थ्य शिक्षा, व्यवहार, किशोर, प्रश्नावली आदि

स्वास्थ्य शिक्षा क्या हैः

स्वास्थ्य शिक्षा द्वारा जन साधारण को यह समझाने का प्रयास किया जाता है कि उसके लिये क्या स्वास्थ्यप्रद है और क्या हानिप्रद है तथा इनसे साधारण बचाव कैसे सम्भव है। अर्थात स्वास्थ्य रक्षण के लिए प्रदान की गयी शिक्षा ही स्वास्थ्य शिक्षा हैं स्वास्थ्य शिक्षक ही जनता से सम्पर्क स्थपित कर स्वास्थ्य शिक्षा द्वारा स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यक नियमो का उन्हे ज्ञान कराता है। अब यदि हम ध्यानपूर्वक गम्भीरता से विचार करे तो पायेगें कि औपचारिक शिक्षा ग्रहण कर रहें हमारे आज के किशोर अपने दिन प्रतिदिन का लगभग एक तिहाई समय स्कूल मे व्यतीत करते है।

इसी को आधार बनाते हुए यदि ये प्रयास किये जाय कि हमारे सम्मानित शिक्षक बन्धुओं को इस प्रयास हेतु पर्याप्त अवसर और सामग्री मिलनी चाहिए कि वे स्कूलो में स्वास्थ्य शिक्षा सम्बन्धी ज्ञान का न सिर्फ सृजन कर सके बल्कि इन स्वास्थ्य विषयक ज्ञान को विद्यार्थियों के दिन प्रतिदिन के कार्य व्यवहार में शामिल कर सके इस स्वास्थ्य विषयक ज्ञान को छात्र–छात्राओं की आदत निर्माण का एक सक्रिय व्यवहारगत अंग बना सके तो हमारी प्राचीन समृद्ध ज्ञान परंपरा का सम्यक विकास का दृष्टिकोण और भी अधिक समन्वित, संतुलित और फलदायी हो सकेगा।

शोध प्रबंध के आलोक में शोध आलेख का उद्देश्यः

1. वर्तमान में उपलब्ध उच्च प्राथमिक स्तर कक्षा 6, 7, व 8 के पाठयचर्चा की स्वास्थ्य शिक्षा के परिप्रेक्ष्य में समीक्षा करना।
2. उच्च प्राथमिक स्तर के छात्र–छात्राओं के व्यवहारगत एवं स्वास्थ्य विषयक सामान्य जानकारी को ज्ञात करना और उनका मापन करना।
3. स्वास्थ्य विषयक उचित पाठ्य योजना को विकसित कर छात्र–छात्राओं को उनके विद्यालय वातावरण में ही सप्ताह या सम्भव हो तो पन्द्रह दिवसीय शिक्षण–सह परामर्श कक्षाए उपलब्ध कराकर उनको स्वास्थ्य शिक्षा से सम्बंधित सामान्य विषयक जानकारी प्रदान करना।

इस शोध आलेख का लेखन इसी शोध पत्र में उल्लिखित शोध प्रबंध के उद्देश्य संख्या 2 "उच्च प्राथमिक स्तर के छात्र–छात्राओं के व्यवहारगत एवं स्वास्थ्य विषयक सामान्य जानकारी को ज्ञात करना और उनका मापन करना" को ध्यान में रखकर किया गया है। चूकि छात्र–छात्राओं के स्वास्थ्य विषयक जानकारी का मापन करना था इसके लिये शोधकर्ता ने चिकित्सा विज्ञान संस्थान काशी हिन्दू विश्वविद्यालय वाराणसी की डॉ वन्दना वर्मा एम.डी. पी–एच.डी. (आयुर्वेद) क्रियाशारीर विभाग आयुर्वेद संकाय चिकित्सा विज्ञान संस्थान काशी हिन्दू विश्वविद्यालय वाराणसी के विशेषज्ञता एवं मार्गदर्शन पाने

Copyright© 2025, IERJ. This open-accessArticle is published under the terms of the Creative CommonsAttribution-NonCommercial 4.0 International License which permits Share (copyAnd redistribute the material inAny medium or format)AndAdapt (remix, transform,And build upon the material) under theAttribution-NonCommercial terms.

हेतु शोध विकास समिति ;त्व्द्ध के समक्ष निवेदन किया।

शोध कार्य की रूपरेखा एवं उपयुक्त शोध रणनीति के आधार पर चिकित्सा विज्ञान संस्थान के अनुमोदन के उपरान्त शिक्षा संकाय की वरिष्ठ प्रवक्ता डॉ दीपा मेहता एसोसिएट प्रोफेसर शिक्षा संकाय काशी हिन्दू विश्वविद्यालय वाराणसी के विषयगत मार्गदर्शन के आधार पर एक संयुक्त सहित्य समीक्षा (आयुर्वेद एवं इसकी शिक्षणशास्त्र सम्बन्धी पाठययोजना) का लिखित प्रतिवेदन तैयार किया।

स्वास्थ्य विषयक रणनीतिः यदि हम भारतीय उपमहाद्वीप में स्वास्थ्य रक्षण से सम्बन्धित कोई प्रमाणिक साहित्य की चर्चा करे तो अनायास ही आयुर्वेद का नाम हमारे मुखार बिन्दु पर आ जायेगा। आयुर्वेद के महत्वपूर्ण ग्रन्थ चरक संहिता के सूत्रस्थान के अध्याय 30 श्लोक सख्या 26 में आयुर्वेद के दो महत्पूर्ण उद्देश्यों की चर्चा उपलब्ध है

प्रयोजन चास्य स्ववस्थस्य रक्षणं मातुरस्य विकार प्रशमन च।।
च.सं. सूत्रस्थान अध्याय 30 श्लोक सख्या 26 अर्थात 30/26

अर्थात आयुर्वेद का यह प्रयोजन होगा कि
1. स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा की जाये।
2. रोगी व्यक्ति के विकारो को दूर कर उन्हे स्वस्थ बनाया जाये।

इन्ही प्रयोजनों को ध्यान में रखकर शोधकर्ता ने स्वास्थ्य शिक्षा विषयक पाठय्गत सामग्री एवं छात्र–छात्राओं के स्वास्थ्यगत सामान्य जानकारी के मापन हेतु आयुर्वेद के प्रमाणिक ग्रन्थो चरक संहिता, सुश्रुत संहिता, अष्टागं हृदयम आदि का गहन अध्ययन किया। आयुर्वेद के उन सभी प्रमाणिक ग्रन्थो के सम्भवतः उन सभी श्लोको , सन्दर्भो , प्रसंगों को शोधकर्ता ने अपने शिक्षण शास्त्रीय दृष्टिकोण को कसौटी बनाकर लिपिबद्व लेखन किया और फिर इसके वैधता की जाँच हेतु वरिष्ठ आर्चाया प्रो. गीता राय विभागाध्यक्ष शिक्षाशास्त्र विभाग महिला महाविद्यालय काशी हिन्दू विश्वविद्यालय से आग्रह किया। आग्रह के स्वीकार्यता के पश्चात शोधकर्ता ने प्रो. गीता राय मैंम के परामर्श पर आयुर्वेद एवं इसकी शिक्षणशास्त्र सम्बन्धी पाठययोजना को बहुविकल्पी प्रश्नो में परिवर्तित करने का कार्य प्रारम्भ किया।

चूंकि आयुर्वेद के प्रमुख ग्रन्थ मूलतः संस्कृत भाषा में लिखे गये हैं जिनको समझने में आयुर्वेद सकांय के शोध छात्र, एम.डी. कक्षाओं के जूनियर रेजीडेन्ट एवं सीनियर रेजिडेन्ट और साथ ही सकांय के सभी वर्तमान एवं सेवानिवृत्त गुरूजनो का बहुत ही सहयोग रहा दूसरी और इन श्लोको को समझकर उनकी व्याख्या करके उनको अनुवादित करना व उनकी भारतीय भाषा हिन्दी में अनुकूलन करके उनके भावार्थ को बिना बदले उनको शोध प्रबन्ध में स्थान देने से पूर्व उनकी भाषागत विषगंति व जटिलता को दूर करने के लिए मैं कला संकाय के अंग्रेजी विभाग के डिपार्टमेन्ट आफ ट्रांसलेशन स्टडीज मे असिस्टेटं प्रोफेसर डॉ राहुल चतुर्वेदी जी का भी आभारी रहूगां जिनके अथक प्रयासो से इस प्रश्नावली का हिन्दी भाषा में अनुकूलन सफल हो सका।

आयुर्वेद के उन ग्रन्थों से स्वास्थ्य विषयक प्रश्नों ओर अपनी स्वयं की जिज्ञासा को शान्त करने में डॉ वन्दना वर्मा मैंम का भागीरथी प्रयास अविस्मरणीय है मैंम ने चिकित्सा विज्ञान की स्नातक स्तरीय कक्षाओं में एक शिक्षाशास्त्र विषय के शोध छात्र को न सिर्फ बैठने की अपितु अपनी शकां समाधान हेतु प्रश्नोत्तर करने की विभागाध्यक्ष महोदया प्रो. संगीता गहलोत जी से अनुमति दिलवाकर मुझे शिक्षाशास्त्र के प्रस्तुत शोध प्रबन्ध "एन इनटरवेंशनल स्टडी आन स्कूल हेल्थ एजुकेशन एट अपर प्राइमरी लेवल विद स्पेशल रिफरेंस टू आयुर्वेद (विशाल गुप्ता एवं डॉ वन्दना वर्मा 2022)" पर समन्वित दृष्टिकोण के साथ उचित शोध परिणामो तक पहुचने में अतुलनीय सहयोग दिया।

1. सर्वप्रथम अनंतिम रूप से चयनित 28 प्रश्नो के इन बहुविकल्पी प्रश्नो को जिसमे प्रत्येक प्रश्न के चार विकल्पो में से 1 विकल्प अत्यधिक उपयुक्त (मोस्ट एप्रोप्रियेट) व अन्य तीन विकल्प अनुप्युक्त थे इन विकल्पों के उपयुक्त मापन हेतु द्वि बिन्दुक मापनी (टू पॉइंट स्केल) मूल्यांकन तकनीक अपनायी जिसमे एक अंक प्रत्येक सही उत्तर पर व शून्य अंक प्रत्येक गलत उत्तर पर निर्दिष्ट किए।

2. शोधकर्ता ने किसी भी तरह का कोई ऋणात्मक अंकन (नेगेटिव मार्ककिंग) नहीं किया।

3. अब इन 28 प्रश्नो की प्रश्नावली को 38 प्रयोज्यो (विद्यार्थियो) को भरने के लिए दे दिया गया जिसमे 13 विद्यार्थी कक्षा 6 के 13 विद्यार्थी कक्षा 7 के व 12 विद्यार्थी कक्षा 8 के थे।

4. सांख्यिकीय विश्लेषण हेतु शोध छात्र ने चिकित्सा विज्ञान संस्थान के सामुदायिक चिकित्सा केन्द्र विभाग के सांख्यिकीविद प्रो. तेजबलि सिंह के मार्गदर्शन हेतु आग्रह किया व प्रो. तेजबलि सिंह के सांख्यिकीय विशेषज्ञता व उनके मार्गदर्शन में 28 प्रश्नो की इस प्रश्नावली "उच्च प्राथमिक स्तर के छात्रों के लिए स्वास्थ्य–शिक्षा जागरूकता पैमाना" में 24 प्रश्नों को सांख्यिकीय कसौटियों पर निम्न क्रम मैं आन्तम रूप से चयनित किया।

5. अंकन (स्कोरिंग) की प्रकिया के उपरांत सभी 38 प्रयोज्यो के 38 प्रश्नावलियों को उनके प्राप्तांकों के आधार पर ज्यादा से कम अर्थात घटते क्रम में लगाया गया (अरेंजड् इन डेसेंडिंग आर्डर किया)।

6. अब इन क्रमिक (अरेंज्ड) 38 प्रश्नावलियों में ऊपर से 33 प्रतिशत प्रश्नावलियों अर्थात 12 प्रश्नावलियों को सर्वाधिक प्राप्तांक धारक उत्तरदाता समूह (अपर ग्रुप) एवं पुनः 38 प्रश्नावलियों में नीचे से 33 प्रतिशत प्रश्नावलियों को अर्थात 12 प्रश्नावलियों को न्यून प्राप्तांक धारक उत्तरदाता समूह (लोअर ग्रुप) के रूप मे वर्गीकृत किया।

7. अब प्रत्येक प्रश्न का मूल्याङ्कन करते हुए इन 12 सर्वाधिक प्राप्तांक धारक उत्तरदाता समूह (अपर ग्रुप) के पूरी प्रश्नावली का प्राप्तांक निकाला गया।(आइटम एनालिसिस प्रत्येक प्रश्न के आधार पर)

8. इसी प्रकार प्रत्येक प्रश्न के आधार पर इन 12 न्यून प्राप्तांक धारक उत्तरदाता समूह (लोअर ग्रुप) के पूरी प्रश्नावली का प्राप्तांक

निकाला गया।

9. अब इन दोनों समूहों के प्राप्तांको के बीच निम्न सूत्र की सहायता से अंतर की गणना डी का मान (डी वैल्यू) प्राप्त किया गया।

10. इस प्रकार अब यदि हम दोनों उत्तरदाता समूह (अपर ग्रुप) (लोअर ग्रुप) के बीच में प्रत्येक प्रश्न के उत्तर के अंतर की गणना कर ले तब हम इस मान को डी वैल्यू के रूप में परिभाषित करेंगे

डी का मान सर्वाधिक प्राप्तांक धारक उत्तरदाता समूह (अपर ग्रुप) एवं न्यून प्राप्तांक धारक उत्तरदाता समूह (लोअर ग्रुप) के सभी प्रतिउत्तरों का अंतर है।

डी वैल्यू = सर्वाधिक प्राप्तांक धारक उत्तरदाता समूह (अपर ग्रुप) – न्यून प्राप्तांक धारक उत्तरदाता समूह (लोअर ग्रुप)

11. अब प्रत्येक प्रश्न के 38 उत्तरदाताओं मे से सही उत्तर देने वालों की संख्या को अंग्रेजी भाषा के शब्द आर (नंबर ऑफ़ राइट रिस्पांस) एवं प्रत्येक प्रश्न के 38 उत्तरदाताओं मे से कुल उत्तर देने वालों की संख्या को अंग्रेजी भाषा के शब्द एन (टोटल नंबर ऑफ़ रिस्पांस) के रूप में प्रदर्शित किया।

12. अब शब्द आर (नंबर ऑफ़ राइट रिस्पांस) को अंश एवं अंग्रेजी भाषा के शब्द एन (टोटल नंबर ऑफ़ रिस्पांस) को हर के रूप में प्रदर्शित किया।

13. इस अंश एवं हर के मान को सांख्यिकीय विश्लेषण में अंग्रेजी भाषा के शब्द पी के रूप में जानते है।

इस प्रकार पी = नंबर ऑफ़ राइट रिस्पांस/टोटल नंबर ऑफ़ रिस्पांस

14. यदि हम इन प्रश्नों के पी मान को 100 से गुणा कर दे तो समझना आसान होगा कि शोध प्रबंध "एन इनटरवेंशनल स्टडी आन स्कूल हेल्थ एजुकेशन एट अपर प्राइमरी लेवल विद स्पेशल रिफरेसं टू आयुर्वेद (विशाल गुप्ता एवं डॉ वन्दना वर्मा 2022)" के शोध प्रश्नावली उच्च प्राथमिक स्तर के छात्रों के लिए स्वास्थ्य–शिक्षा जागरूकता पैमाना में प्रश्नों की सहजता व कठिनाई स्तर (डिफीकल्टी लेवल) क्या रही होगी।

उदाहरण के रूप में प्रश्न संख्या 25 के कुल उत्तरदाता थे 38 अर्थात टोटल नंबर ऑफ़ रिस्पांस 38 था जबकि इसी प्रश्न के सही उत्तर देने वालों की संख्या थी 9 अर्थात नंबर ऑफ़ राइट रिस्पांस था 9 इस प्रकार पी = 9/38 = 0.236

इस प्रकार यदि हम इस प्रश्न के पी मान 0.236 को 100 से गुणा कर दे तो समझना आसान होगा कि प्रश्न संख्या 25 की सहजता अथवा कठिनाई स्तर (डिफीकल्टी लेवल) क्या रही होगी।

इस प्रकार पी का मान प्रतिशत में = नंबर ऑफ़ राइट रिस्पांस/ टोटल नंबर ऑफ़ रिस्पांस का 100 से गुणा

9/38 = 0.236
0.236X100=23.6 अर्थात 23.6 प्रतिशत

अब समझना आसान होगा कि प्रश्न संख्या 25 की सहजता अथवा कठिनाई स्तर (डिफीकल्टी लेवल) 23.6 प्रतिशत थी।

इसी प्रकार सभी प्रश्नो के कठिनाई स्तर का मान निकाला गया और अत्यधिक सरल एवं अत्यधिक कठिन प्रश्नो को अंतिम रूप से चयनित प्रश्नावली से निकाल दिया गया। अत्यधिक सरल एवं अत्यधिक कठिन प्रश्नो को अंतिम रूप से चयनित करने के लिए शोध छात्र ने विषय विशेषज्ञ डॉ अरुण कुमार सिंह की पुस्तक मनोविज्ञान, समाजशास्त्र एवं शिक्षा में शोध विधिया और डॉ मुहम्मद सुलेमान की पुस्तक रिसअर्च मेथड्स इन हूमेनीटीज का अध्ययन किया एवं केस स्टडी की अपनी प्रस्तावित शोध प्रबंध से समीक्षात्मक तुलना की।

इन पुस्तकों के गहन अध्ययन एवं उपलब्ध केस स्टडी की अपनी प्रस्तावित शोध प्रबंध से समीक्षात्मक तुलना कर लेने के पश्चात उन प्रश्नो की रेंज अर्थात स्वीकृति सीमा का निर्धारण किया जिन्हे अंतिम रूप से शोध प्रबंध "एन इनटरवेंशनल स्टडी आन स्कूल हेल्थ एजुकेशन एट अपर प्राइमरी लेवल विद स्पेशल रिफरेसं टू आयुर्वेद (विशाल गुप्ता एवं डॉ वन्दना वर्मा 2022)" के शोध प्रश्नावली उच्च प्राथमिक स्तर के छात्रों के लिए स्वास्थ्य–शिक्षा जागरूकता पैमाना में शामिल किया गया और इस प्रकर अंतिम रूप से चयनित प्रश्नो की संख्या 24 रही। इस प्रकार इस प्रश्नावली में अंतिम रूप से चयनित प्रश्नो या आइटम्स का कठिनाई स्तर (डिफीकल्टी लेवल) 25 प्रतिशत एवं 80 प्रतिशत के बीच रखा गया अर्थात यदि किसी प्रश्न का सही उत्तर 25 प्रतिशत से भी कम उत्तरदाता नही दे पाये तो ऐसे प्रश्न को अत्यधिक कठिन मानते हुये उसे अंतिम रूप से चयनित प्रश्नावली में शामिल नहीं किया गया इसी प्रकार यदि किसी प्रश्न का सही उत्तर 80 प्रतिशत से ज्यादा उत्तरदाताअ ने सही सही बता दिया तो ऐसे प्रश्न को अत्यधिक सरल मानते हुए उसे अंतिम रूप से चयनित प्रश्नावली से हटा दिया गया। इस प्रकार इस शोध प्रश्नावली उच्च प्राथमिक स्तर के छात्रों के लिए स्वास्थ्य–शिक्षा जागरूकता पैमाना में अंतिम रूप से चयनित प्रश्नो की संख्या 24 रही।

भले ही शोध छात्र ने 28 मे से इन 4 प्रश्नों को अपने अनुसंधान कार्य के प्रश्नावली में शामिल न किया हो लेकिन किसी अन्य क्षेत्र अथवा किसी अन्य परिस्थिति में इन प्रश्नो की व्यवहारिकता अपने आप मे शोध का विषय है।

उपरोक्त स्वास्थ्य विषयक 24 प्रश्नों का चयनः

सर्वप्रथम सम्बन्धित साहित्य की समीक्षात्मक विवेचनोपरान्त निम्न प्रश्नों का चयन किया गया। यह शोध प्रश्नावाली उच्च प्राथमिक स्तर के छात्रों के लिए स्वास्थ्य–शिक्षा जागरूकता पैमाना दो भागो मे वर्गीकृत है प्रथम भाग स्वास्थ्य से सम्बन्धित सामान्य ज्ञान एवं जागरूकता का है जबकि

दूसरा भाग जीवनशैली से संम्बन्धित था दोनों ही भाग मे एक सही विकल्प के साथ चार विकल्प वाले 12 –12 प्रश्न कुल 24 बहुविकल्पी प्रश्न है।

उच्च प्राथमिक स्तर के छात्रों के लिए स्वास्थ्य–शिक्षा जागरुकता पैमाना–

अ) स्वास्थ्य और स्वच्छता में आयुर्वेद की भूमिका से सम्बंधित खण्ड

1. आयुर्वेद क्या है?

1. पता नही
2. संस्कृत के सभी श्लोक एवं मंत्र
3. पूजा पाठ कि किताब
4. भारतीय चिकित्सा पद्धति

2. हिन्दी कैलेन्डर में महीनो की संख्या?

1. नही मालूम
2. छः
3. बारह
4. छः

3. एक वर्ष में ऋतुंओं की संख्या?

1. नही मालूम
2. छः
3. तीन
4. बारह

4. क्या ज्वर/बुखार में गुनगुने पानी का सेवन करना चहिए?

5. हाँ क्योकि ये स्वाथ्यवर्धक है।
6. कभी कभार।
7. हाँ लेकिन कारण नही पता।
8. नही करता/करती हूं।

5. शौच क्रिया का सबसे उपयुक्त समय क्या है?

1. सिर्फ प्रातः काल।
2. जब भी आवश्यकता पड़े।
3. सिर्फ सोने से पहले।
4. खाने के तुरन्त बाद।

6. हरी सब्जियों को पकाने की समुचित विधि क्या हो सकती है?

1. पके हुए की महक आने तक पकाना।
2. धीमें धीमें आच पर देर तक पकाना।
3. स्वाद आने तक पकाते रहना।
4. जल्द से पकाकर आच से हटा लेना।

7. प्रातः काल किस प्रकार के जल का सेवन करना चाहिए?

1. कोई भी।
2. फ्रिज के ठण्डे पानी का
3. गुनगुने पानी का
4. ताजे पानी का

8. साग सब्जी कब नही खाना चाहिए?

1. पता नही।
2. वर्षा ऋतु में।
3. ठण्डी मे
4. गर्मी में

9. आपके शब्दो में स्वस्थ कौन है? (च. सू. 21/19 (सु.सू. 15/48)

1. कुछ कहा नही जा सकता।
2. जो बिमार पड़े व अगले ही दिन स्वस्थ हो जाये।
3. जो कभी बिमार ना हो।
4. जो अपने मानसिक शारीरिक मनोसामाजिक गतिविधियैाँ में सामान्जस्य रखे।

10. सन्तुलित आहार क्या है? (च. सू. 25/45) (सु.सू. 27/349–350)

1. भूख को पूरी तरह शान्त करने वाला आहार।
2. शारीरिक आवश्यक्तानुसार लिया जाने वाला सम्पूर्ण पोषण।
3. भूख एवं स्वाद दोनो की जरूरतो को पूरा करने वाला आहार।
4. स्वाद की सभी जरूरतो को पूरा करने वाला आहार।

11. हमे खेलना भी चाहिये क्योकि? (च. सू. 7/31)

1. सभी खेलते है।
2. समय बिताने का अच्छा उपाय।
3. मित्रता बढती है व आपसी एकता को बल मिलता है।
4. शारीरिक व्यायाम के लिए खेल उपयुक्त है।

12. रात्रि में सोने का उचित समय क्या होना चाहिए? (च. सू. 4/34–35)

1. खाना खाने के 1–2 घण्टे बाद ही हमें सोना चाहिए।
2. आवश्यकतानुसार हमें सो जाना चाहिए।
3. 10 बजे तक सो जाना चाहिए।
4. पता नही

ब) जीवन शैली से सम्बंधित खंड

13. क्या सुबह टहलने जाते है? (च. सू. 24/79–80)

1. नही।
2. हा जाता हू लेकिन कभी कभार
3. प्रतिदिन टहलता हूँ लेकिन कारण नही जानता।
4. प्रातः घर के लान/गार्डन/छत पर टहलता हूँ ये स्वास्थवर्धक है।

14. रात को खाने के तुरन्त बाद क्या करते है? (सु.शा.4/33)

1. थोडा टहलता हूँ ये स्वास्थ्यवर्धक हैं।
2. पढता हूँ।
3. बस यू ही टाइम पास।
4. सो जाता हूँ।

15. नीम के दातून का हमारे जीवन में क्या उपयोग है। (च. सू. 5/73) (सु.चि. 24/4,5,6)
1. पता नही।
2. यज्ञ एवं पूजन में।
3. मेज एवं कुर्सी बनाने में
4. दांत साफ करने में।

6. हम स्नान क्यो करते है? (च. सू. 5/73) (सु.चि. 24/4,5,6)
1. घर पर सभी सदस्य स्नान करते है।
2. स्नान से भूख बढता है एवं थकावट दूर होती है।
3. स्नान से शरीर शीतल एवं स्वच्छ रहता है।
4. स्नान से शरीर का पसीना साफ रहता है।

17. किस तरह के बर्तन में पानी रखना फायदेमंद है। (सु. सू. 45/13-16)
1. प्लास्टिक में
2. स्टील बर्तन में
3. तंबे के बर्तन में
4. पता नही

18. हमे अपने कपड़ो का चयन करना चाहिए?
1. अपने पसंन्द के रंगो के आधार पर।
2. अपने आस पडोस के चलन के आधार पर।
3. मौसम एवं ऋतु के आधार पर।
4. स्थान एवं स्थानीय जरूरतो के आधार पर।

19. हमे सिर के बालों में प्र्रति दिन तेल लगाना चाहिए क्यो? (सु.चि. 24/74) (चु.सू. 5/95)
1. बालों की जडे मजबूत होती है व नीद भी अच्छी आती है।
2. क्योंकि सभी लोग बालों में तेल लगातें है।
3. इससे कंघी करने में आसानी रहती है।
4. इससे बाल आकर्षक लगता है।

20. ब्रहममुहुर्त मे क्या करना चाहिए? (अ. ह.सू. 3/2)
1. पढना चाहिए ये पढ़ने का उचित समय है।
2. कोई भी कार्य
3. पढ़ना चाहिए लेकिन क्यों ये मै नही जानता।
4. सोना चाहिए।

21 क्या आपके घर के किसी सदस्य ने कभी आयुर्वेदिक दवा का सेवन किया है?
1. पता नही।
2. हाँ प्रयोग करते है।
3. काफी पहले।
4. कभी नही

22. मौसम परिवर्तन के समय होने वाली सर्दी जुकाम से बचने हेतु घर में तुलसी पत्ती अदरख आदि से निर्मित काढा का सेवन करना चाहिए? (च.सू. 7/2)
1. मुझे नही पता।
2. नही पीता हूँ।
3. हाँ सेवन करता हूँ ये फायदेमंद है।
4. कभी कभार।

23. खासी आते समय और छीकते समय किस बात का विशेष ध्यान रखना चहिए?
1. मुंह पर रूमाल लगा लेना चाहिए।
2. मुहँ दुसरी ओर घुमा लेना चाहिए।
3. मुहँ पर हाथ लगा लेना चाहिए।
4. मुहँ नीचे कर लेना चाहिए।

24. क्या आपके घर पर अथवा आसपास किसी बागीचे में कोई औषधीय गुण वाला पेड़ है? (च.सू. 1/73-74,1220)
1. बगीचा उपलब्ध नही।
2. बगीचा तो है लेकिन ऐसा कोई पेड़ नही।
3. बगीचा भी है व ऐसा पेड़ भी है।
4. बगीचे में ऐसा पेड़ था।

संक्षिप्त शब्द संकेत

सु. सं –सुश्रुत संहिता शरीरस्थान
अ सो सू अष्टांग सोरष्टिका सूत्रस्थान
अ. ह. सू.– अष्टांग ह्रदयम सूत्रस्थान
सु. चि.– सुश्रुत संहिता चिकित्साथान
च.वि – चरक सहिता विमानस्थान
सु.सू. – सुश्रुत संहिता सूत्रस्थान
सु.चि. – सुश्रुत संहिता चिकित्सास्थान

संदर्भ सूची

1. चक्रपाणि कृत आयुर्वेद दीपिका एक सूत्र पर चक्रपाणि की टीका चक्रपाणि की व्याख्या अध्याय 11, श्लोक संख्या 35, चैखम्भा भारती अकादमी वाराणसी
2. प. काशी नाथ एवं डॉ. गोरखनाथ चतुर्वेदी द्वारा व्याख्ययित चरक संहिता, चैखम्भा भारती अकादमी, वाराणसी संस्करण 2009, पृ.सं. 150, चरक संहिता सूत्रस्थान 7/3,4
3. राजपूत जगमोहन सिंह 2015 शिक्षाः मानवीय संवेदनाएँ एवं सरोकार किताबघर प्रकाशन नई दिल्ली
4. डॉ. श्रीमती जी. पी. शहरी 1995 स्वास्थ्य शिक्षा प् 81–7457–063–2 विनोद पुस्तक मन्दिर आगरा
5. एस. पी. सुखिया 2013 विद्यालय प्रशासन संगठन एवं स्वास्थ्य शिक्षा अग्रवाल पब्लिकेशन
6. चरक संहिता सूत्र स्थान कुशवाहा एच.सी, चरक संहिता चैखम्बा ओरीयन्टटिला, वाराणसी
7. शुक्ला, श्रद्धा (2011) कम्पेरिटीव स्टडी आफ वैल्यूज एमंग लिट्रेट एण्ड इश्यू, जूलाई 2011।
8. त्रिपाठी बी., चरक संहिता चैखम्बा सुरभारती, वाराणसी
9. पाण्डेय डॉ. पृथ्वी नाथ द्वारा विरचित नालन्दा सामान्य हिन्दी नालन्दा पब्लिशिंग हाउस इलाहाबाद अनुवाद हेतु
10. सुश्रुत संहिता, सूत्र स्थान 15/48, पृ.सं. 305, चैखम्बा

ओरीयन्टटिला वाराणसी
11. प. काशीनाथ एवं डॉ गोरखनाथ चचुर्वेदी द्वारा व्याख्यायित चरक संहिता चैखम्भा भारती अकादमी, वाराणसी संस्करण 2009
12. गुप्ता, विशाल एवं अन्य हेल्थ एजुकेशन अवेयरनेश स्केल फार अपर प्राइमरी लेवल स्टूडेन्ट्स शिक्षा और समाज 2278.6864 वर्ष 46 अंक –3 अप्रैल–जून 2023
13. सिंह मंजू (2022) प्राथमिक स्तर पर शिक्षकों एवं शिक्षिकाओं के नियन्त्रण केन्द्र एवं मूल्यों के एवं मूल्यों के मध्य सम्बन्ध का अध्ययन, आधुनिक शिक्षा वर्ष– 22, अंक 2।
14. भटटाचार्य, जी डी के (2019) इनसायक्लोपिडिया आफ इण्डियन एजुकेशन, न्यू दिल्ली।